

ERWACHSENE

» Gesundheitssport

Rückenfitness - Workout für den Rücken	MO	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Kraft
Rückenfitness - Workout für den Rücken	MO	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Kraft
Yoga am Mittag*	MO	11.30 - 13.00	Oeder Weg, 1.Stock	Abel
Qi Gong	MO	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Kraft
ab August 2019 Präventive Wirbelsäulengymnastik*	MO	18.00 - 19.00	Oeder Weg, 1.Stock	Hübner
Yoga (Fortgeschrittene)*	MO	19.00 - 20.30	Oeder Weg, 1.Stock	Abel
Yogilates*	MI	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1.Stock	Loke
ab August 2019 Pilates*	MI	19.30 - 20.30	Oeder Weg, 1.Stock	Lipphardt
Yoga Flow*	DO	19.00 - 20.30	Oeder Weg, 1.Stock	Zorbach
Yoga Intensive*	DO	10.30 - 11.45	Oeder Weg, 1.Stock	Schultz-Aytekina
Rückenfitness - Workout für den Rücken	FR	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Kraft
Qi Gong	FR	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Kraft
Yoga (Anfänger)*	FR	18.00 - 19.30	Oeder Weg, 1.Stock	Zorbach
Faszientraining	SA	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Kraft

» EINTRACHT FRANKFURT e.V.
TURNABTEILUNG
60318 Frankfurt
TELEFON: 069/553540
E-MAIL: turnen@eintracht-frankfurt.de
www.eintracht-frankfurt.de/turnen

» Power-Fitness

Fit in die Woche!	MO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Remberg
Toso X Technik für Einsteiger	MO	20.00 - 21.00	Oeder Weg	Benedek
Step'n' Fitness	MO	20.30 - 22.00	Oeder Weg, 1.Stock	Heitefuß
Full Body Workout	DI	10.30 - 11.30	Oeder Weg, 1.Stock	Nguyen
Core & Balance	MI	11.00 - 12.00	Oeder Weg, 1.Stock	Loke
Zumba	MI	18.00 - 19.00	Oeder Weg, 1.Stock	Ferreira Conde
Latin Zumba Fitness	MI	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Ferreira Conde
Funktionales Krafttraining	MI	20.30 - 21.45	Oeder Weg, 1.Stock	Tjukov
Stability & Mobility	DO	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Nguyen
Bodypump	DO	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Nguyen
Toso X Workout für Fortgeschrittene	DO	20.30 - 21.30	Oeder Weg, 1.Stock	Benedek
Hip-Hop Step Aerobic	FR	09.00 - 10.00	Oeder Weg, 1.Stock	Lymore
Dynamic Body Workout	FR	10.00 - 11.00	Oeder Weg, 1.Stock	Lymore
Bodyfit	FR	19.30 - 20.30	Oeder Weg, 1.Stock	Hammel
Funktionales Krafttraining	SA	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Tjukov
Workout-Mix	SA	12.00 - 13.00	Oeder Weg	Möller

» Well-Fitness

Bodystyling	MO	09.30 - 10.30	Oeder Weg, 1.Stock	Schultz-Aytekina
Powerhouse (Kraft aus der Körpermitte)	MO	10.30 - 11.30	Oeder Weg, 1.Stock	Schultz-Aytekina
Ski - & Fitnessgymnastik	DI	20.00 - 21.00	Oeder Weg	Janecek
Damen- & Herrengymnastik	MI	20.00 - 21.00	Oeder Weg	Klein
Chi Ball	DO	09.30 - 10.30	Oeder Weg, 1.Stock	Schultz-Aytekina
50 Plus	FR	11.00 - 12.00	Oeder Weg	Kraft
Kraft und Ausdauer	SA	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Kraft
Qi-Balance	SO	19.30 - 20.30	Oeder Weg	Tschauner

» Fitness für Damen und Herren

Fitnessgymnastik	MO	19.00 - 20.00	Oeder Weg	Möller
Seniorengymnastik	DI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Emmrich
Seniorengymnastik	DI	10.00 - 11.00	Oeder Weg	Emmrich
Fit in den Morgen	MI	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Loke
Seniorengymnastik	MI	18.00 - 19.00	Oeder Weg	Ruhl
Jedermann-Sport	DO	18.00 - 19.30	Engelbert-Humperdinck-Schule	Ruhl
Fraueingymnastik	FR	09.00 - 10.00	Oeder Weg	Schultz-Aytekina

» Kampfsport

Capoeira* (ab 16 Jahren)	MI	18.30 - 20.00	Max-Beckmann-Schule	Rickert
WingChun KungFu*	FR	19.00 - 20.30	Staufenbergschule	Sanches
Qi-Boxing	FR	20.30 - 22.00	Oeder Weg	Tschauner

» Funsport

Tricking (ab 18 Jahren)	DI	19.00 - 22.00	Linne-Schule (untere Halle)	Cetiner/Aderholz
Just 4 Fun Geräteturnen	DO	19.30 - 21.30	Anna-Schmidt-Schule	Kalisch

» Cheerleading (Bei Interesse bitte Email an cheerleading@eintracht-frankfurt.de)

Cheerleading* Seniors Allgirl 5	MO	19.00 - 21.00		Janicke/Schillinger
Cheerleading* Seniors Allgirl 5	MI	19.00 - 21.00		Janicke/Schillinger
Cheerleading* Seniors Allgirl 5	SO	16.00 - 18.00		Janicke/Schillinger
Cheerleading* Seniors Allgirl 4	DO	19.00 - 21.00		Janicke/Schillinger
Cheerleading* Seniors Allgirl 4	SO	18.00 - 20.00		Janicke/Schillinger
Cheerleading* Seniors limited Coed 6	DI	19.00 - 21.00		Lymore
Cheerleading* Seniors limited Coed 6	DO	19.00 - 22.00		Lymore
Cheerleading* Seniors limited Coed 6	SO	17.00 - 20.00		Lymore

» Tanz

Rueda (Anfänger)	MO	20.30 - 22.00	Abendhaupt- und Abendrealschule	Wisseling
Jazztanz - Formation 20-28 Jahre	DI	18.00 - 20.00	Oeder Weg, 1. Stock	Weiß
Salsa Club I (Anfänger)*	DI	18.15 - 19.00	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Weigand
Salsa Club II (Mittelstufe)*	DI	19.00 - 20.15	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Weigand
Salsa Club III (Fortgeschrittene)*	DI	20.30 - 22.00	Finkenhof, Gr. Saal, 1.Stock	Weigand
Ballett*	DO	17.30 - 19.00	Oeder Weg, 1.Stock	Weiß
Rueda (Fortgeschrittene)	FR	20.30 - 22.00	Oeder Weg, 1.Stock	Wisseling
Salsa-Schnupperkurs	SA	s. Internet	Oeder Weg, 1.Stock	Weigand
Dance Mix*	DI	20.00 - 21.30	Oeder Weg, 1.Stock	Rizvanova
Dance Mix*	FR	18.00 - 19.30	Max-Beckmann-Schule	Rizvanova

» Spielsport

Badminton	DI	20.00 - 22.00	Anna-Schmidt-Schule	Jung
Volleyball	DI	21.00 - 22.00	Oeder Weg	Janecek
Herren - Fußball	MI	19.00 - 20.20	Engelbert Humperdinck- Schule	Kaaden
Volleyball	MI	20.20 - 22.00	Engelbert Humperdinck- Schule	Röhnert
Volleyball	MI	21.00 - 22.00	Oeder Weg	Hauser

» Wandern

Erwachsene (einmal pro Monat)	SA	s. Aushang		Jährling
-------------------------------	----	------------	--	----------

Link zur Homepage:



Änderungen im Übungsplan

* = Zusatzbeitrag wird erhoben